

УДК 796.011.3:378

Андрій Розтока

[aaaroztoka@gmail.ua](mailto:aaaroztoka@gmail.ua)

## Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

### Анотації:

Основним завданням сьогодення є створення умов для зростання добробуту населення. Значна міра рішенням поставленого завдання – збереження й покращення здоров'я громадян усіх вікових груп, особливо підростаючого покоління. Добова рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті й трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини та є основою здорового життя. Завдання дослідження – виявити рівень добової рухової активності школярів 5–6 класів. Визначенням добової рухової активності школярів слугувала методика хронометражу, розроблена Фремінгемським університетом, заснована на реєстрації діяльності підлітків упродовж доби. Використовуючи цю методику, отримано можливість зіставити показники та визначити індекс добової рухової активності. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності школярів 11–12 років складається з базового режиму, сидячого, низького, середнього й високого. Учні, які регулярно займаються не лише обов'язковими формами фізичного виховання, трудової діяльності в школі, але й додатково беруть участь у різноманітних фізкультурно-масових заходах школи та міста, мають достатній рівень рухової активності. Школярі, у яких визначено недостатній рівень рухової активності, переважно мають різні морфофункціональні відхилення в організмі та наявні хронічні захворювання. На рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі,

Андрей Розтока. Особенности суточной двигательной активности школьников 5–6 классов. На сегодня основной задачей является создание условий для роста благосостояния населения. В значительной степени решению поставленной задачи является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, особенно подрастающего поколения. Суточная двигательная активность сочетает в себе различные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и трудовой деятельности. Она имеет важное значение для оптимального функционирования организма человека и является основой здоровой жизни. Задача исследования – выявить уровень суточной двигательной активности школьников 5–6 классов. Определением суточной двигательной активности школьников служила методика хронометража, разработанная Фремингемским университетом, основанная на регистрации двигательной деятельности подростков в течение суток. Используя эту методику, мы получили возможность сопоставить показатели и определить индекс суточной двигательной активности. Результаты исследования свидетельствуют, что структура суточной двигательной активности школьников 11–12 лет состоит из базового режима, сидячего, низкого, среднего и высокого. Ученики, которые регулярно занимаются не только обязательными формами физического воспитания, трудовой деятельности в школе, но и дополнительно принимают участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях школы и города, имеют достаточный уровень двигательной активности. Школьники, в которых определен недостаточный уровень двигательной активности, в основном имеют различные морфофункциональные отклонения в организме и хронические заболевания. На уровень двигательной активности учащихся влияют традиции физической культуры в

Andriy Roztoka. Daily Motor Activity Peculiarities of Pupils of 5–6 Classes. Nowadays the main task is to create conditions for the growth of population welfare. A large measure of resolution of the problem – maintaining and improving the health of citizens of all ages, especially the younger generation. Daily physical activity combines various motor actions performed in daily life and labor activities. It is essential for human body optimal functioning, as well as is the basis for a healthy life. Objective of the research – to identify the level of daily motor activity of pupils of 5–6 classes. As a definition of students' daily motor activity, timing technique, developed by University of Framingham, is served. It is based on the registration of teens' activity during the day. Using this method, the opportunity to compare performance and determine the index of daily physical activity was received. The research results show that the structure of daily motor activity of pupils aged 11–12 consists from the following regimes: basic, sitting, low, medium and high. Pupils who regularly deal with not only the mandatory forms of physical education and of school work, but additionally take part in various sports and public events at the school and city level have a sufficient degree of physical activity. Those pupils, who have insufficient physical activity, preferably have different morpho functional abnormalities of the body and existing chronic diseases. The level of students' motor activity is affected by physical culture tradition in

наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано й із недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та з нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від самих школярів. Результати дослідження добової рухової активності учнів дали можливість виявити різницю показників у стані здоров'я. Основним засобом підвищення добової рухової активності школярів є розробка нових методик, які відповідатимуть умовам сучасного школяра.

**Ключові слова:**

добова рухова активність, учні 5–6 класів.

школе, материальная база, уровень профессионального мастерства учителей физической культуры, педагогов, администрации школы. Также это связано и с недооценкой оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и с непониманием того, что двигательная активность в значительной степени зависит от самих школьников. Результаты исследования суточной двигательной активности учеников позволили выявить разницу показателей в состоянии здоровья. Основным средством повышения суточной двигательной активности школьников является разработка новых методик, которые будут отвечать условиям современного школьника.

суточная двигательная активность, ученики 5–6 классов.

school, available material resources, and the level of professional skill of teachers of physical education, teaching staff, and school administration. It is also associated with underestimation of recreational and educational role of physical education and lack of understanding of that physical activity largely depends on the students themselves. Research results of daily motor activity of students have shown the differences in health indicators. The main mean of improving the daily motor activity of students is to develop new methods that will conform to modern pupil's conditions.

daily motor activity, students of 5–6 classes.

**Вступ.** У літературних джерелах дуже часто в єдиному контексті вживаються поняття фізичної й рухової активності. Ми вважаємо, що ці поняття не тотожні. Фізична активність більше відображає соціально-мотивовані зміни в ставленні сучасної людини до фізичної культури, у розумінні її особисто істотного значення [1; 6]. Рухова ж активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті й трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини і є основою здорового життя. Рухова активність визначається сумою рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності [2].

Головним компонентом змісту рухової активності, незалежно від її цілей, є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежать цілеспрямовані рухові дії. У зв'язку з підвищенням навчального навантаження та комп'ютеризації інтересів і дозвіллевих форм життя школярів, рухова активність підлітків неухильно знижується в міру переходу з одного класу в інший [3]. Тому одним з найактуальніших наукових завдань дослідження проблеми недостатньої добової рухової активності є пошук і розробка науково обґрунтованих технологій ціннісного ставлення до повсякденної активності школярів 11–12 років.

**Завдання роботи** – вивчити рівень добової рухової активності школярів 5–6 класів.

**Методи дослідження.** Під час вимірювання рухової активності науковці використовують різні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. Методика хронометражу заснована на реєстрації видів діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість окремого виду діяльності, відпочинку, фізичних навантажень тощо. Такий діапазон можливостей уможливорює класифікацію методики хронометражу на об'єктивну, точну та інформативну. Тому для визначення добової рухової активності ми використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для дітей і підлітків, засновану на реєстрації діяльності людини протягом доби. У підлітків виокремлено такі рівні рухової активності: базовий (БР) – сон, відпочинок лежачи; сидячи (СИР) – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні й комп'ютерні ігри, харчування; малий (МР) – особиста гігієна, уроки в школі (крім фізкультури та трудового навчання), ходіння пішки; середній (СР) – домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика, рухливі перерви в школі; високий (ВР) – заняття фізичними вправами під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, самокаті, роликах тощо.

**Результати дослідження. Дискусія.** Для визначення кількості часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються.

Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат 11–12 років складається з базового режиму (8,42–8,49 год), сидячого (6,33–6,50 год), низького (6,17–6,35 год), середнього (2,48–2,52 год) і високого (0,35–0,39 год) (табл. 1). У хлопців ці показники подібні. Зокрема, базовий рівень складає 8,42–8,55 год, сидячий – 6,29–6,14 год, низький – 6,37–6,48 год, середній – 2,51–2,57 год і високий – 0,36–0,37 год. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого й низького рівнів рухової активності.

Таблиця 1

Структура добової рухової активності підлітків, год

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років	
		11	12
Базовий	Д	8,49±0,03	8,42±0,04
	Х	8,42±0,04	8,55±0,03
Сидячий	Д	6,33±0,32	6,50±0,37
	Х	6,29±0,37	6,14±0,29
Низький	Д	6,35±0,41	6,17±0,36
	Х	6,48±0,35	6,37±0,25
Середній	Д	2,48±0,21	2,52±0,24
	Х	2,51±0,33	2,57±0,27
Високий	Д	0,35±0,04	0,39±0,05
	Х	0,36±0,04	0,37±0,04

Так, діти, які регулярно займаються не лише обов'язковими формами фізичного виховання, трудової діяльності в школі, але й додатково беруть участь у різноманітних фізкультурно-масових заходах школи та міста, мають достатній рівень рухової активності. Школярі, у яких визначено недостатній рівень рухової активності, переважно входять до спеціальної медичної групи й мають різні морфофункціональні відхилення в організмі та хронічні захворювання.

Спеціально організована рухова активність, що в нашому дослідженні відповідає високому рівню активності, уключає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи та додому, прогулянки [7].

Для учнів рекомендовано щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який би забезпечував фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні.

У практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність підлітків складає 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. Часто причиною недостатньої рухової активності є зниження виховного потенціалу сім'ї, її ролі соціалізації дітей [5]. Дорослішаючи, дитина копіює стереотипи суспільства, поведінку й ставлення до навколишнього світу всередині сім'ї, створюючи свій мікросвіт. Неприйняття фізичної культури дорослими проектує ставлення до неї та дітей, оскільки батьки, особливо в дошкільному й молодшому шкільному віці, є предметом для наслідування.

Для розрахунку індексу добової рухової активності підлітків кількість годин, витрачених на кожен вид діяльності, множилася на ваговий коефіцієнт певної діяльності. На основі перерахунків отримано індекси рухової активності за кожним видом діяльності й індекс добової рухової активності загалом (табл. 2).

Індекси добової рухової активності учнів 11–12 років перебувають у межах 32,68–32,89 бала. Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років.

Аналіз результатів дослідження засвідчує: на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й із нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від нас самих.

Таблиця 2

Показники індексу рухової активності підлітків за кожним видом діяльності, балів

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років	
		11	12
Базовий	Д	8,49±0,03	8,42±0,04
	Х	8,42±0,05	8,55±0,04
Сидячий	Д	6,96±0,28	7,15±0,29
	Х	6,92±0,32	6,75±0,38
Низький	Д	9,53±0,35	9,25±0,33
	Х	9,72±0,27	9,56±0,41
Середній	Д	5,95±0,32	6,05±0,27
	Х	6,02±0,31	6,17±0,38
Високий	Д	1,75±0,03	1,95±0,04
	Х	1,8±0,03	1,85±0,05
Індекс рухової активності, балів	Д	32,68±0,43	32,82±0,47
	Х	32,88±0,35	32,89±0,43

За науковими працями встановлено [4], що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Водночас цей компонент рухової активності наявний у більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в певний день немає уроку, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Визначивши рівень добової рухової активності підлітків, можна стверджувати, що потрібно підвищувати його рівень і це сприятиме підтриманню належного функціонального стану організму. Удосконалення рухової сфери одночасно сприятиме розвитку й активності різних м'язів, покращуватиме функції внутрішніх органів і систем. Активна м'язова діяльність викликати посилення та зміцнення роботи серцево-судинної, дихальної й інших систем і в цілому визначатиме відмінний фізичний стан учнів.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Результати дослідження добової рухової активності учнів дали можливість виявити різницю показників. Для підлітків із різним рівнем здоров'я й рухової активності характерні багаторівневі зміни в стані організму. Аналіз наукової та методичної літератури вказує на необхідність вивчення особливостей фізичного розвитку учнів 5–6 класів. Так, для батьків і дітей потрібно донести роль добової й фізичної активності. Слід займатися, як мінімум, тричі на тиждень фізичним удосконаленням не менше години, що додасть переваги в стані здоров'я підростаючого покоління. У подальшому важливими будуть визначення фізичного стану школярів і мотивації дітей 11–12 років до занять фізичними вправами.

Джерела та література

References

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Г. В. Беленька [та ін.] ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Каф. дошк. педагогіки. Відкрита пед. шк. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. С. Вільчовський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цюсь, Б. М. Шиян [та ін.]. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.
4. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів :

1. Bal'sevich, V. K. (2007). Fizicheskaja aktivnost' cheloveka [Human physical activity]. Kiev : Zdorov'e.
2. Byelyen'ka, H. V. (2006). Zdorov'ya dytyny vid rodyny: yak vychovuvaty v sim'yi zdorovu dytynu vid narodzhennya do povnolittya [Child's health from family: how to grow up healthy child from birth till adulthood]. Nacional'nyj ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Instytut pedahohiky i psicholohiyi. Kaf. doshk. pedahohiky. Vidkryta ped. shk. K. : SPD Bohdanova A. M.
3. Vil'chkovs'kyj, E. S., Denysenko, N. F., Tsos, A. V. (2010). Optymizaciya fizychnoho vychovannya dytyny u vitchyznyanij systemi osvity [Optimization of child's physical education in the national educational system]. Zaporizhzhya : ZOIPPO.
4. Byelikova, N. O., Zaxozhyj, V. V. (2015). Pedahohichna diahnostyka v systemi fizychnoho vicho-

кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

5. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.

6. Цюсь А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія / А. В. Цюсь. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

7. Janssen, I. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth / I. Janssen, A. G. LeBlanc // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2010. – P. 7–46.

vannya uchniv zahal'noosvitnix navchal'nyx zakladiv [Pedagogical diagnostics in the system of physical education of pupils]. Luc'k : Sxidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky.

5. Prystupa, Ye. N. (1995). Narodna fizychna kul'tura ukrayinciv [Folk physical culture of Ukrainians]. L'viv : USA.

6. Tsos, A. V. (2000). Fizychnе vychovannya v kalendarnij obryadovosti ukrayinciv [Physical education in calendar ceremonials of ukrainians]. Luc'k : Nadstyr'ya.

7. Janssen, I. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.

---

#### Інформація про авторів:

**Розтока Андрій;** <http://orcid.org/0000-0002-0908-2095>; [aaaroztoka@gmail.ua](mailto:aaaroztoka@gmail.ua); Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

#### Information about the Authors:

**Roztoka Andriy;** <http://orcid.org/0000-0002-0908-2095>; [aaaroztoka@gmail.ua](mailto:aaaroztoka@gmail.ua); Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 20.04.2016 р.